

# Laihdutusmuistot



## Muistitietokeruu laihduttamisesta 1.12.2023–30.04.2024

Jo pitkään meitä suomalaisia on kannustettu laihduttamaan. Tavoitteena on usein mainittu terveyden edistäminen, mutta hoikkuuden tavoitteluun on aina liittynyt myös muita vaikuttimia.

Hyvin hoikka kauneusihanne yleistyi 1960-luvulla ja erityisesti naisten kohdalla hoikkuus on jo pitkään ollut normi, jota lisäksi mediakuvasto usein vahvistaa. Viime aikoina myös miehiin kohdistuvat ulkonäkövaatimukset ovat lisääntyneet. Lehtien laihdutusvinkit ovat tuttuja jo vuosikymmenten takaa ja nykyään erilaisia ruokavaliota, hyvinvointiohjelmiä ja kaupallisia laihdutusvalmennuksia on tarjolla joka lähtöön. Ihanteellisen vartalon tavoittelun ja laihduttamisen tavat ovat muuttuneet ja monipuolistuneet.

Keräämme nyt muistoja ja kokemuksia omasta tai läheisten laihduttamisesta. Kirjoita vapaasti omalla tyylilläsi, tekstien pituutta ei ole rajattu. Voit myös lähettää muuta materiaalia, esimerkiksi valokuvia tai ruokapäiväkirjoja.

Voit käyttää apuna seuraavia kysymyksiä:

- Miksi olet laihduttanut? Miten laihdutus päätös syntyi?
- Mitä muutoksia ajattelit laihtumisen tuovan elämääsi?
- Miten muut ovat suhtautuneet laihduttamiseesi ja sen tuloksiin?
- Oletko harrastanut liikuntaa laihtuaksesi? Entä oletko noudattanut erityistä ruokavaliota, osallistunut laihdutusvalmennukseen tai pitänyt ruokapäiväkirjaa?
- Oletko joskus päättänyt olla laihduttamatta? Mitkä syyt ovat johtaneet tähän päätökseen?
- Laihdutatko tällä hetkellä? Jos et, millaisia muistoja sinulla on laihduttamisen lopettamisesta?
- Mitä arvelet, tuletko vielä laihduttamaan? Miksi / miksi et?

Keruun järjestävät Suomalaisen Kirjallisuuden Seura ja Jyväskylän yliopiston liikuntasosiologian apulaisprofessori Hannele Harjunen. Vastaukset arkistoidaan SKS:n arkistoon ja Tietoarkistoon. Tiedotamme keruun tuloksista syksyllä 2024 ja arvomme kaikkien vastaajien kesken kirjapalkintoja.

### Vastausohjeet

Kirjoita omalla kielelläsi ja tyylilläsi. Tekstien pituutta ei ole rajoitettu. Otamme vastaan myös valokuvia, äänitteitä, aikaisempia muistelutekstejä ja haastatteluita. Lähetä vain sellaista aineistoa, jonka lähettämiseen sinulla on oikeus tai lupa.

Jos lähetät vastauksen postitse tai liitetiedostona, kirjoita vastaukseesi nimesi tai nimimerkkisi, yhteystiedot, syntymäaika ja ammatti. Yhteystiedot pyydämme kirjoittamaan eri sivulle kuin varsinaisen vastauksen.

Kirjoita vastaukseesi suostumukseksi siihen, että lähettämäsi aineisto arkistoidaan nimellä tai nimimerkillä SKS:n arkistoon ja että aineiston saa luovuttaa Tietoarkistoon käsiteltäväksi ja luovutettavaksi tutkimukseen, opetukseen ja opiskeluun. Tutustu SKS:n arkiston keruuohjeisiin

[www.finlit.fi/luovutus\\_ja\\_keruuohjeet](http://www.finlit.fi/luovutus_ja_keruuohjeet).

**Lähetä kirjoituksesi 30.4.2024 mennessä**

- verkkolomakkeella osoitteessa [www.finlit.fi/laihdutusmuistot](http://www.finlit.fi/laihdutusmuistot) tai
- postitse osoitteeseen Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, arkisto, PL 259, 00171 Helsinki, merkitse kuoreen tunnus "Laihdutusmuistot".